

Ruszczyk kolczasty na poprawę układu krwionośnego

21 listopada 2021

Ruszczyk kolczasty (*Ruscus aculeatus*) to pochodząca z basenu Morza Śródziemnego i Czarnego roślina, którą nierzadko można spotkać w parkach czy ogrodach. Myszopłoch kolczasty – bo tak brzmi inna nazwa ruszczyka – zdobył uznanie jako roślina dekoracyjna nie tylko z racji walorów estetycznych. Co zawiera ruszczyk i kiedy może pomóc?



Grube, soczystozielone gałęziaki przypominające liście czy małe, czerwone jagody, pojawiające się jesienią to charakterystyczny wygląd ruszczyka. Roślina ta pomaga również odstraszyć różne gryzonie. Myszopłoch kolczasty to jednak nie tylko roślina ozdobna. Z jej dobroczynnego wpływu na organizm medycyna korzysta już od wielu wieków.

Ruszczyk kolczasty – substancje lecznicze

Wykorzystywanym w ziołolecznictwie surowcem jest pozyskiwane wczesną jesienią kłącze ruszczyka.

Najważniejsze związki, które w nim występują i względem których standaryzuje się surowiec, to unikalne saponiny steroidowe (m.in. ruskozyd, ruskogenina i neuroruskogenina, ruscyna).

Prócz tych związków – odpowiedzialnych w głównej mierze za lecznicze działanie preparatów myszopłocha kolczastego – w roślinie można znaleźć także takie substancje, jak m.in. flawonoidy i terpeny, kumaryny, alkaloidy, fitosterole czy olejki eteryczne.

Ruszczyk kolczasty – na co pomaga?

Preparaty z ruszczyka, stosowane zarówno wewnętrznie – herbatka z ruszczyka, kapsułki – jak i zewnętrznie (maści, żel z ruszczykiem, okłady) są zalecane przede wszystkim w różnorodnych problemach wywołanych złym stanem naczyń krwionośnych.

Związki aktywne zawarte w myszopłochu blokują działanie elastazy, osłabiającej m.in. żyły i tętnice.

Wzmacniając naczynia i przywracając im odpowiednią sprężystość, napar z ruszczyka czy maść stanowią pomoc przy takich dolegliwościach jak uczucie ciężkości nóg i skoki ciśnienia, skurcze, obrzmiałe łydki.

Ruszczyk pozytywnie wpływa na parametry krążenia krwi i bywa również stosowany w chorobie hemoroidalnej czy profilaktyce miażdżycy.

Ruszczyk kolczasty w kosmetyce

Żele, maści czy okłady z kłącza myszopłocha znalazły również zastosowanie kosmetyczne.

Pomagają zredukować pajęczki i stany zapalne, działają nawilżająco oraz odżywczo, a także nadają skórze jędrność i ograniczają cellulit.



Ruszczyk kolczasty – inne zastosowania

Napar czy wyciąg z ruszczyka kolczastego wykazuje również działanie lekko przeczyszczające i moczopędne.

Może być stosowany przy problemach trawiennych.

Lekarze w starożytności używali myszopłocha także do leczenia kamieni nerkowych.

Przeciwwskazania do stosowania ruszczyka kolczastego

Jakkolwiek myszopłoch kolczasty jest uważany za ziele bezpieczne, istnieje kilka przeciwwskazań do jego przyjmowania.

Najważniejsze z nich to przyjmowanie leków na nadciśnienie i inhibitorów MAO, a także przerost prostaty.

Suplementacja ruszczykiem może również wywołać wzmożoną potliwość.

Ruszczyk kolczasty nie jest zalecany kobietom w ciąży.

Ruszczyk kolczasty – stosowanie

Z kłacza ruszczyka można przygotować m.in. napar (łyżeczkę mielonego kłacza wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, po czym zaparzać ok. kwadrans; pić do dwóch szklanek w ciągu dnia) czy nalewkę w proporcji 1:10 lub 1:5 z alkoholem 60% (czas trwania macerowania – 1 tydzień).

Z kłacza myszopłocha można także przyrządzić odwar, a zużyty surowiec stosować do okładów czy maseczek.

Preparaty z ruszczykiem do stosowania zewnętrznego to także różnorodne kremy, maści czy żele.

Źródło: OdkrywamyZakryte.com